THE RECOVERY KERNEL

Substantzia jakin batzuei buruzko informazio gidariak.

BENZODIAZEPINETATIK ELKARREMAN HARTZEKO MODUA

*** Sintomenak:**
*** Antsietatea.**
*** Loa ez egitea.**
*** Izurria.**
*** Goragaztea.**
*** Muskuluen kontraespena.**
*** Konbertsio-sumatukoak.**
*** Tratamendua:**
*** Medikuaren jarraipena.**
*** Fisioterapia.**
*** Psikoterapia.**
*** Aholkularitza.**
*** Elkarremanprozesua:**
*** Prozesu luzea da.**
*** Pazienteari laguntza behar zaio.**
*** Tratamenduak eragin positiboa izan dezake.**

[Recovery Kernel]

Naloxone
COMT
DRD2
MTHFR
Blueprint
findahelpline.com

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

Xanax · Valium · Klonopin · Ativan · Librium · Restoril · Ambien · Lunesta · Pregabalina · Gabapentina

⚠ ARRISKUA GUTXITZEKO LAGUNTZA — EZ DA MEDIKUNTZAKO AHOALDIA. | Krisi kasuan: 911ean deitu edo 988ra bidali mezu bat.

BENZODIAZEPINAKOTIK ateratzea arriskutsua izan daiteke eta heriotza ekar dezake. INOIZ ez utzi tratamendua bat-batean.

Txikiteko dosia murriztea medikuaren jarraipen zuzenekin egin behar da. Gida honek txikiteko dosia murriztzeko prozesua laguntzen du, baina ez du ordezkatzen.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Gida hau serieko beste batzuekin ezberdina da, arrazoi funtsemal bateagatik: gidak irakurtzen duten jende gehienak ez du nahi izan benzodiazepineei mendekotasuna garatzeko.

Haiekin errezeta bat eman zuten. Ansietateagatik. Lo egiteko. Arreta-krisi batean, ospitalean. Espazamaturako. Trauma batek eragandako ondorioengatik. Medikamentua medikuak adierazi bezala hartu zuten, eta aste edo hilabeteetan — batzuetan azkarago—, garunak horri moldatu egin zitzaion. GABA-A errezeptoreek jaitsi ziren. Gorputzaren lasaitasun sistema isildu egin zen. Medikamentuak ez zuen funtzio berbera izan. Dosiak handitu egin ziren. Eta prozesu horretan nonbait, erabaki jakintsu bat hartu gabe, fisikoki menpekotasuna sortu zen.

Hona hemen konpilazioak "iarogeno lesioa" deitzen duen hori: tratamendua dela kaltearen arrazoia. Ez da, beharrezkoan, mediku-akats bat. Ezta, beharrezkoan, arduragabekeria bat ere. Besterik gabe, sendagaien klase baten ondorio biologiko aurreikusgaia da, eta sendagai horiek sei astez edo hamabi astez erabiltzeko onartu ziren, baina gero milioika pertsonei betirako agindu zieten, "uzkailua" eztabaidarik gabe.

Gida honek zure mendekotasunari buruz sentitu behar duzun sentimendu jakin bat eskatzen ez dizu. Zehatz-moldaketa ez duen hitzik erabiltzea eskatu ezin dizu. Zure esperientziari dagokion hitza erabili nahi baduzu, erabaki dezakezu. Baina zure esperientziaren arabera, zentzuka den hitza erabiltzen duzun bitartean, gertatutakoaren biologia ulertzea eskatzen dizugu — zehazki, errekuperazioa behar duen zehaztasunarekin burutu ahal izateko.

Benzodiasepinak uzteko prozesua da serie honetako errekuperazio-bide luzeena eta paziente asko eskatzen duena. Zenbait pertsona urtebete eta hiru urteen artean egon ohi dira hori egiten. Garainen GABA-A sistema poliki-poliki berregokitzen da. Ez dago modu azkarrik, arriskua edo sufrimendua eragiten ez duenik. Compendiumeko "Centurian Paper 22" dokumentuak "trapu estuena" deitu dio horri: aste batzuk behar dira mendekotasuna garatzeko, baina hilabeteetan eta urteetan irauten du errekuperazioa.

Gida hau errealitate horren inguruan eraiki da. Denboraren jarraipenari buruzko informazio zehatza ematen du. Erabilgarri dagoen babes biologiko guztietako tresnak eskaintzen ditu. Eta, beti bezala, garrantzitsua da: errekuperazioa posible da. Garuna sendatu egiten da. Benzodiazepinekin zeuden antsietateak — errezeptaren bidez konpontzen saiatzen ziren antsietateak— kudeatu daitezke garunak bere kabuz dituen baliabideekin, farmaziak ematen dituzten baliabideez baino.

0. Atala irakurri aurretik.

Atal 0 — Arriskuak: Lehenik eta behin, hau irakurri.

⚠ BENZOAZEPinek eragindako abstinentziak konbertsioak eta heriotza eragin dezake. Hau da botikaren erabileraren ondoriozko heriotza eragin dezakeen gutxiespen batzuk. EZ utzi bat-batean erregularra den erabiltzen ostean. INOIZ ez.

Mediku-zaintza gabe geldi ezinak diren pertsonak.

THE CENTURION — Helduak argi dago — Kroniko benzodiazepinetan diren guzti.

Benzopinaso bat hartzen baduzu -- medikuaren aginduaz edo ez -- egunero, bi aste eta lau aste baino gehiagoz, zailtasun handiak sor ditzake botika hori bat-batean uztea, eta konpartaketa erori daiteke. Hau ez da estatistikoki arraroa; GABA-A errezeptoreen funtzioaren ondorio aurreikusgaia da. Talde hauek dira arriskua gehien dutenak:

- Edertasun-produktuen erabilera, hala nola kosmetikoak, higiene-artikuluak eta abar.
- Alprazolama 2 mg/eguneko dosi altuak hartzen dituzten pertsonak:
  * Alprazolam: 2 mg/egunetik gorakoa.
  * Diazepam: 20 mg/egunetik gorakoa.
  * Clonazepam: 2 mg/egunetik gorakoa.
- Benzodiazepinak, alkoholak, opioideek edo GHBek konbinatzen dituen edonork.
- Aurreko konbultsio-ataleko historia duten pertsona orok.
- GABRA2 geneko arrisku handiko haplotipoa duten pertsonak (jakinik bazaude).
- Alde batzuk, aurreko saiakuntzak murriztu edo geldiaraztean sintoma larriak agertzen zirenak.

Hau guztietako pertsona guztientzat bide bakarra da: mediku batek jarritako protokolo bat, pixkanaka-pixkanaka. Borondatez ez, bat-batean ez, eta "hala pasatzeko" ahalegindu gabe. Protokolo bat. Compendiumak argi utzen du: hau da klase bakarra non medikuaren zaintza ezinbestekoa den.

Zergatik gertatzen da?

*** Botikak gorputzean eragin ohi duen efektua aldatzen da.**
*** Gorputza botikaren presentziara ohituta dago, eta bat-batean ez dagoenean, sintomak ager daitezke.**
*** Sintomen larritasuna dosia, erabiltzen den denbora eta beste faktore batzuen araberakoa da.**

Zer egin?

*** Medikuari deitu edo medikuaren laguntza bila jo behar duzu. Medikuak zure egoera ebaluatuko du eta tratamendu egokia gomendatuko du.**
*** Sintomei aurre egiten laguntzeko, zure burua okupatu dezakezu, adibidez, kirola eginez, musika entzunez edo liburu bat irakurriz.**
*** Lagunekin eta senideekin hitz egin sintomei aurre egiten laguntzeko.**

[Recovery Kernel]

⚠ ARRISKUTSUA DEN BENTAZEPINOETAKO BOTIKAREN GELDITZEKO SINTOMAK: DEITU 112 edo JO ANIZTASUNEKO SERBIZIOETARA ORAIN HAUETATOKO BAT EDONOR BAINA:

- Konbultsioa — edozein bilaka, kontzientzia-galera edo nahasketa, geldiarazten edo murriztzen denean gertatzen dena.
- Garrantzi handiko desorientazioa edo nahasketa, non ez jakin non zauden edo zer gertatzen ari den.
- Haluzinazioak — gauzak ikustea, entzutea edo sentitzea, ez daude benetan.
- Arreras handia eta kontrolik gabekoa, aurpegiko mina batez.
- Altua den sukarra, aurreko sintomekin batera.

Arin-ertaineko abstinentziako sintomak — antsietatea handitzea, insomnia, irribitarra, muskuluetako tentsioa, buruko mina, gorabehera — ezagaitzakotzat eta suminkorrak izan daitezke, baina kasu gehienetan ez dira berehalakoan arriskutsuak. Sintoma hauek adierazten dute dosia gutxitzea oso azkarra dela edo dosi-gutxiketa handiegia izan dela. Kasu hauetan, medikuari deitu, 911ri ez.

Arriskua berehalakoan murrizteko erantzuna.

Batzuetan, tratamenduak eten egin behar da. Hala ere, tratamendua eten egiten baduzu eta abstinentzia sintomak agertzen badituzu: tratamendua jarraitzea

medikuaren laguntza gabe ez da gomendagarria. Jarri harremanetan zure senditzailearekin, jo azalpen zerbitzura edo larrialdi sailean. Esan: "Benzodiazepinak utzi ditut bat-batean eta abstinentzia sintomak sentitzen ari naiz". Haiek dosi segurua berriro emango dizute eta tratamenduaren murrizketa kontrolatuta hasiko dute.

Zure medikuak zure abstinentziako sintomei kasu egiten ez badu edo murrizketan laguntzea ukatzen badu: bigarren iritzia jasotzeko eskubidea duzu. Adikzioen arloan esperientzia duen mediku bat edo psikiatra bat da erreferentzi egokiena. Protokolo 13 (Medikuekineko elkarrizketa) argibide-gida honek oinarria eskaintzen du, zainketaren egokiaren alde defendatzeko.

Zatia 1 — Benzodiazepinak zure garunean izan duen eragina.

THE CENTURION — Disko bat, ez zena botatzeko asmatu.

Recovery Kernel Compendium-ak metafora zehatz bat erabiltzen du benzodiazepinek zer egin behar zuten adierazteko: haiek "boot disk" bat dira. Sistema eragilea huts egiten duenean —ansietatea, antsietate-atalak, trauma edo insomnia larriak direnean—, boot diska sistemaren egonkortasuna ziurtatzen du konponketak egin behar diren arte. Ondoren, kanpoan utzi egiten da. Sistema eragile benetakoa makina martetzen du.

Milioika pertsonari benzodiazepinak agindu zizkioten kasuan, gertatu dena da "boot disk"-a (sistema operazioaren hasierako diskoa) ez dela inoiz atera. Jaitsiera-planik ez zen egin. Irteerako estrategia eztabaidatu gabe utzi zuten. Eta aste eta hilabeteetan zehar, garunak isil-isilik bere burua antolatu zuen "boot disk"-aren presentziaren inguruan, hori baitzen garunen egitekoa. Haien kimika-inguruneari moldatzen zaizkie.

Honi ez da karaktere baten hutsaldi bat, GABA-A errezeptorearen biologia da.

Benzodiazepinak nola funtzionatzen duten — eta nola eragiten duten mendekotasuna.

Mekanismoa.	Efectu akutsua.	Kronikoak eragindako ondorio.
GABA-A errezeptorearen eragin positibo alosteko modulazioa.	Benzodiazepinak GABA-A errezeptoreko leku zehatz batean lotzen dira, eta horrek GABAren efektua areagotzen du; horrela, errezeptorea GABArengandako erantzun sendoagoa ematen du bakarrik egongo balitz bezala. Garaien inhibizio seinale nagusia nabarmen areagotu egiten da. Antsietatea laztatzen da. Muskuluak lasaitzen dira. Lo dator. Buruaren mugimendu azkarra gelditzen da.	Garunak GABA seinale areagotua konpensatzeko, bere GABA-A errezeptoreen dentsitatea eta sentikortasuna murriztuz egiten du — modu artifizialki handiagoa den sistema hori jeitsi egiten da. Honek tolerantzia eta menpekotasun mekanismoa da. Benzodiazepina kendu: orain, GABA sistema oinarrizko mailatik beherago dago. "Brake" sistema agortuta dago. Exzitazioak eragiten duen glutamate sistemak kontrolik gabe igo egiten da.
Klorido kanalaren modulazioa.	GABA-A aktibazioak kloroioiak dituen kanalak irekitzen ditu— ioien negatiboak neurona barruan sartzen dira, eta horrek	Kloroide kanalak kronikoki handitu egiten direnean, sistema nerbiosoa gehiegiz estimulatuta dago, eta horrek,

	neurona gutxiago suposatzen du. Benzodiazepinek kloroikoiaren kanalaren irekitzeko maiztasuna areagotu egiten dute, efektu hau areagotuz sistema nerbioso osoan.	botika bat hartu gabe, hipererabilgarritasuna eragiten du. Denak asko dira: soinuak, abiadura, mehatxua. Lo ezin da. Bihotza bizkorra da. Muskuluak ez dira lasaitzen. Hau ez da antsietate psikologiko bat; GABA-A errezeptoreen murrizketagatik eragindako hipererabilgarritasun fisiologikoa da.
Hipokampoko memoriako supresioa.	Benzodiazepinak hipokampoko funtzioa inhibitzen dute, eta horrek memoria berriak gordetzea murriztu egiten du. Hori da zergatik erabiltzen dituzten anestesia prozeduralerako (prozedura burutzean ez izango duzu oroimenez). Halaber, hori da erabilera luzeeko pazienteek "benzo-amargia" bat sentitzen dutelako arrazoia; kognizioaren eta emozioen sakontasunaren murrizketa da.	Benzodiazepinen erabilpenaren ondorio kognitibo luze-epezkoak dokumentatuta daude: prozesatzeko abiadura, memoria laburra eta gaitasun bisuospatialetan hobekuntza neurgarriak ikusiko dira erabilera kronikoarekin. Hobekuntza hau hilabetez irauten du botika hartzea utzi ondoren, garainen arkitektura kognitiboak berreskuratzearen bitartean. Errehabilitazio kognitiboari buruzko ariketak eta BDNF estimulatzen duten jarduerak (ariketa, ikaskuntza) hobekuntza hau azelera dezakete.
HPA ardatzaren inhibizioa.	Benzodiazepinak kortisola eta estresaren erantzun HPA murriztu egiten dituzte. Ansietatea, neurri batean, kortisolak bideratutako fenomeno bat da; ardatz HPAren supresioak benetako ansieta-erliegua ematen du, GABAren zuzeneko efektutik harago.	HPA ardatzaren erantzuna, benzodiazepinen uztean gertatzen denak, kortisol-goraldia izugarria eragiten du, eta horrek antsietate handua, hipererabiltasuna eta sintoma fisikoak areagotzen ditu. Estresarekiko erantzun bat, hilabetez edo urteetan farmakologikoki zapaldua egon dena, bere "freno" kimikorik gabe agertzen da.

Benzodiazepinak — Espektro osoa.

THE CENTURION — Benzofenolakiko errekuperazioan, erdi-bizitza dena da.

Benzodiazepinak erabiltzearen arinen eta abstinentziari dagokionean, erabilpen-aldia da garrantzitsuena. Erabilpen-aldi laburreko benzodiazepinek abstinentzia azkarra eta intentsiboagoa eragiten dute. Erabilpen-aldi luzeeko benzodiazepinek, berriz, efektuaren hasiera motelagoa baina abstinentzia luzeariua eragiten dute. Desberdintasun honek murrizte-estrategia zehazten du.

Botika.	Erdi-bizitza.	Potentzia eta diazepamen arteko aldea.	Berritzearen inguruko oharrak:
Alprazolam (Xanax)	6-27 ordu (laburra).	10 aldiz indartsuago.	Bengoetako bat da, zailena botatzeko, bere erdibide-bizitza laburrak eta potentzia handiak direla eta. Dosi arteko abstinentziari (interdoseko abstinentziari) askotan dosia areagotzea eragiten dio; pertsonak abstinentzia sentitzen du hurrengo dosi ordutegiko aurretik, eta hori antsietate gisa interpretatzen dute, gehiago boterik behar dutela pentsatuz. Diazepamera zuzenean botatzeko gomendagai handia dago, murriztu aurretik.
Lorazepam (Ativan).	10–20 ordu (labur-ertain).	5 aldiz indartsuago.	Epe laburrak dituen substantzia, bi aldiz eguneko dosi batekin hartzen denean, dosiak amaitu ondoko abstinentziari ekar dezake. Ospitaleetan asko erabiltzen da antsietate akutua tratatzeko, baina mendekotasuna sor daiteke, are zainaketa ospitalerako aritzen direnak ere. Zenbat eta gehiago den murrizketa, orduro handiagoa izan behar du diazepamekin egiten den trantsizioa, batez ere zenbait aste baino gehiagoko murrizketetan.
Clonazepam (Klonopin)	18–50 ordu (ertain-luzea).	20 aldiz indartsuago.	Clonazepamen potentzia handia duenez, murrizketak txikiak izan arren, GABA-A aldaketa handiak eragiten ditu. Erdi-bizitza luzeagoa dela eta, dosi arteko abstinentziari aurrea hartzen lagin dezake, baina dosia gutxitzea zaildu egiten du. Zenbait mediku clonazepam dosia zuzenean murrizten dute; beste batzuk, berriz, diazepamera pasatzen dira pixkanaka.
Diazepam (Valium)	20-100 ordu (luzea).	Erreferentzia estandarra (1x).	Ashton Protokoluko murrizketarako lehentasuneko produktuak. Erdi-bizitza luze batek odol-maila egonkorrak eskaintzen ditu, eta horrek pikoak eta krisiak saihesten ditu, eta horiek dosi arteko antsietatea eragiten dute. Metabolito aktiboek (desmetildiazepam, 36-200 oruko erdi-bizitza) estaldura gehiago eskaintzen dute. Beste benzodiazepino batzuk murrizten ari zarenean, diazepamen baliokideetara

			zeharkako murriztzea da sarritan irismen goenetarikoa.
Klorodiazepoxida (Librium).	24-48 ordu (luze).	0.25x (gutxiago)	Askatasunaren erantzuna, bere bizitza luzeragatik eta profil leunagatik, askotan alkoholarekiko gibel-prozesuan erabiltzen da. Halaber, benzodiazepinen dosi murrizketan erabiltzen da diazepama eskuragarri ez dagoenean. Bere indarra txikiagoa denez, dosiak zenbatzea arretaz egin behar da.
Temazepam (Restoril).	8-22 ordu (laburra).	1x	Askatasunaren oinarria: batez ere lo egiteko ematen den botika honek, eragin kaltegarriak izan ditzake. Botika hau lo egiteko erabiltzen dutenean, gertatzen diren arazoak oso larriak izan daitezke, eta horrek pertsona batzuk berriro botika hartzea ekar dezake. Diazepamera aldatu behar da pixkanaka, eta aldi berean, loaren higiene protokolo bat jarraitu behar da.
Z-pilulak (zolpidem / Ambien, eszopiclone / Lunesta, zaleplon / Sonata).	2-8 ordu (oso laburra).	Aldagai — GABA-A espezifikoa.	Teknikoki, hauek benzodiazepinoak ez dira, baina GABA-A mekanismo bidez funtzionatzen dute eta mendekotasun eta abstinentzia sindrome berdinak eragiten dituzte. "Mendekotasunik gabeko" lo-laguntza gisa askotan agindu egiten dira, baina hori frogatutakoa ez da. Printzipio berberak aplikatu behar dira dosia gutxitzean. Kasu larrietan, diazepamera pasa beharko da (cross-taper).
Pregabalina (Lyrica) / Gabapentina (Neurontin)	Aldagai.	GABArekin erlazionatutakoa — mekanismo ezberdina.	Gabapentinoideak hemen sartzen dira, haien erabilera ohikoa baita beste sendagai batzuekin batera, mediku onak benzenoen ordez edo dosia gutxitzen laguntzeko erabiltzen dituzte, eta mendekotasun eta abstinentzia sintomei buruzko informazio berriagoa dago. Ez dira GABA-A agonista, baina boltaiaren bidezeko kaltzio kanaletan eragiten dute, GABA efektuak izan ditzakete. Haien abstinentziako sindromea benetakoa da eta altu dosietan oso larria izan daiteke. Dosia gutxitu behar da; gabapentina edo pregabalina dosi altuen erabiltzea bat-batean utziz gero, konbertsioak eragin ditzake.

Iatrogeniako zauria — Benzodiazepinak uzteko prozesua berezi egiten duen testuingurua.

THE CENTURION — Kutxa legal zegoen. Hala ere, kutxa bat zen.

The Recovery Kernel Compendium-eko Centurian Paper C-34k "iatrogeniako lesio" izeneko fenomenoari buruz hitz egiten du: tratamenduak bere horretan eragindako kaltea. Autoreak 1998an jasotako errezeta psikiatriko baten ondorioz garatu zuen dardara. Milioika pertsonak urteetan hartutako benzodiazepinen eraginari gatza dauden kognizio-arazoak. Antsietatea errezeta hartu aurretik zegoen, eta errezeta hartzen hasi ostean are handiagoa da, GABA sistemak antsietatea kontrolatzen saiatzen baitzen, baina hori orain gehiago agindu dago.

Benzodiazepinen menpekotasuna, legezko agindu baten bidez eragindakoa, ez du beti ilegalezko drogen menpekotasunaren antzeko karga: medikuari jarraituz eta egoera txarragoan amaitzea. Zenbait pertsona iatrogenerikoak diren benzodiazepinen menpekotasunak sentitzen dute traidizioa -- beren agindu-emaileengandik, osasun sistemagandik eta sendi bera ganda.

Recovery Kernel-ak ez dizu sentimendu hori konpontzeko eskatzen, berriz eketzean. Zure arreta biologiara zuzentzea bakarrik eskatzen du. Haserrea justifikatuta dago. Traizioa errealitatea da. Berez, errekuperazioa ere errealitatea da, eta bere neurobiologia bera erabiltzen du, mendekotasuna nola sortu zenetik independentea izan arren.

Iatrogeniak eragindako aldaketa bat hau da: antsietatea, zein benzodiazepina batek kontrolatzen zuen, benetakoa zen errezeta emate aurrean eta are handiagoa izan daiteke errezeta ostean. Errekuperazioak antsietate horri heldu behar dio, medikuarazo gisa berean, ez "karakter-nahaste" bat edo "sobrietatea ez duela funtzionatzen" adierazten duen seinale bat bezala, baizik eta jatorrizko klinika-problema gisa, zein "boot disk"-a erabiltzea helburu zuen.

2. Zure genomaren blueprint-a.

Benzodiazepineneko menpekotasunaren genoma profilak alkoholarekiko sendatzearen profilarekin nabarmen bat egiten du -- GABRA2 gena da nagusia --, baina errezeta bidez erabiltzen diren kasuetan zein CYP450 entzimak benzodiazepinek metabolizatzen dituztenean garrantzitsuak diren elementuak ere baditu. Zure profila ulertzeak jarraipen-estrategia, osagarrien konbinazioa eta antsietatea kudeatzeko sistema pertsonalizatu egiten ditu, eta horiek izango dira arrakastaren funtsekoak epe luzera.

Benzodiazepinak erabiltzen dituzten pertsonentzako ADN proba panel bat.

Gen	Zer kontrolatzen duen.	Garrantzitsuak diren alderdiak.	Benzodiazepinak hartzen dituzten pertsonentzako errekuperazioaren garrantzia.
GABRA2.	GABA-A errezeptorearen alfa-2 azpiunitatea — oinarrizko inhibizio maila.	rs279858 / rs279845 arrisku handiko haplotipo.	Benzodiazepinak eragindako menpekotasunaren oinarrizko genetika arriskua. GABRA2 alele arriskutsua duten pertsonek, oinarrian GABA sistemak ematen duen inhibizio maila txikiagoa dute — garaineko "freno" sistema ez dago behar bezala funtzionatzen. Benzodiazepinak sistema hori areagotzen du nabarmen. GABRA2 alele arriskutsua duten pertsonentzat, errekuperazioa hau eskatzen du: GABA-Aren hobekuntza motelagoa, abstinentziako sintomen intentsitate handiagoa, murrizketaren prozesu luzeagoa eta GABA jardunbide naturalak derrigorroki egokitu behar dira. Pertsona hauek atsekabe kasuan konfiskatze arriskua ere dute.
CYP2C19	Diazepamen (Valium) eta beste benzodiazepina askoren metabolismo nagusia egiten duen entzima.	Iragazle txarra, tarteko, handia edo oso azkarra.	GARRANTZITSUA DOSIS KONTROLAREN SEGURTASUNENTZAT. CYP2C19 metabolizatzaile txarrak diazepamen maila altuagoan pilatzen dute plasma-mailatan, dosi estandarretatik espero den baino askoz gehiagotan. Ashton Protokoluko diazepamaren murrizketak, metabolizatzaile normalek baino 3-5 aldiz handiagoak diren botikaren mailak eragin ditzake

			metabolizatzaile txarrak. Honek gehiegizko loerotasuna, irabiasak, arnas-depresioa eta kontraesanak sor ditzake. Metabolizatzaile oso azkarrek estaldura ez nahikoa izan dezakete eta dosiak egokia izan behar duen arren, atzerako sintomak esperimentatu ditzakete. Ezagutu zure CYP2C19 egoera diazepamen murrizketa bat hasi aurretik.
CYP3A4	Alprazolama, klonazepama, lorazepamaren eta midazolamen metabolismoan parte hartzen du.	Induzidorrak kontrakoak eta metabolismo estandarra dutenak.	CYP3A4 enzimak gehieneko efektu laburrak dituzten benzodiazepinen metabolismoaz arduratzen da. CYP3A4 inhibitzaileek (fluconazol, klaritromizina, grapefruit — bai, grapefruit zukua) benzodiazepinen plasma maila nabarmen handitu dezakete eta gezur-lo edertasuna eragin dezakete. Induzitzaileek (rifampina, karbamazepina, San Joaneko belarrak) atzerako abstinentzia bat sor dezakete garbiketa azkartzeagatik. Zuk hartzen duzun guztia informatu zure mediku eta farmazialari guztienei.
COMT	Dopamina, norepinefrina eta estresaren kimikak desagertzeko abiadura.	Val158Met (rs4680)	Sage konstituzioa (Met/Met, COMT motela) iatrogenikoak diren benzodiazepinen populazioan nagusi da — garuna bere estres kimikak gehiegi produzitzen dituenean, eta horiek benzodiazepinetan aurkitzen dira, erliebera ematen dutenak. Profil honetarako errekuperazioa: antsietatea kudeatzea da errutina luzeeko erronketa nagusia. Errezeptaren arrazoi bihurtu zen antsietateak PAWS (withdrawal sindrome) eta biraulkera-riskuraino eraman dezake. Warrior konstituzioa (Val/Val) drogen erabiltza ez legeetan eta polidrogen kontestuetan agertzen da.
MTHFR	Metilazioa — transmisio nerbiosoko sintesiaren oinarria.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	MTHFR aldaketek serotonina eta dopamina sintesiaren eraginkortasuna murrizten dute, eta horrek ansieta eta depresio oinarrizko maila handitzen du, non benzodiazepinak agindu diren horiek kontrolatzeko. 5-MTHF osagarriak zuzenean arazo hori konpontzen du eta askotan ansieta nabarmen hobetzen du; hau, farmako bideari alternatiba biologiko erreal bat

			eskaintzen du. Benzodiazepinek behar dituela esan dioten pertsonak, agian metilatu folatoa behar dute bakarrik.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Serotonina garraiatzaileare n adierazpena.	Alelik labur/laburra.	Euskara laburrak/txikiak antsietatearen sentsibilitate kroniko altua dute. Antsietate trastorno batentzako benzodiazepina agindu badute, SLC6A4ren euskara laburrak/txikiak aldaketek azal dezakete zergatik antsietatea hain larria zen tratamendu farmazkologikoa behar zuen eta zergatik aurreko antsietatearen kudeaketarik ez ziren egokiak izan. Errekupisak serotonina sistemaren laguntza eta GABAren berreskuratzea biak hartu behar ditu kontuan.
BDNF	Garaiagatik sortutako nerbio-faktorea — garapen neuronala eta kognizioaren konponketa.	Val66Met (rs6265)	Benzopinasen erabilera luzeak kognizioaren kalte neurgarriak eragiten ditu: oroimena, prozesatzeko abiadura eta funtzio exekutibo guztiak eraginak daude. BDNF molekula da neuroplastikotasuna sustatzen duen nagusia, eta kognizioko susperraldia eragiten du. Met garraiatzaileek BDNFaren askapen txikiagoa dute, eta agian ariketa intentsitate handiagoa behar dute berdinako BDNF-aren bidez kognizioa hobetzeko. Ariketa ez da aukera bat kognizioaren susperraldirako, benzoen erabilera luzeagatik jasandako kalteengatik.

Fenotipifikazioa, proben emaitzarik gabe.

Konpiluko fenotipifikazio tresnak aplikatzen dira:

- Benzoak erlieza sakona eman al zuen, beste inongo botikak lortu ezina? Hau da: GABRA2 arrisku handeko mutazioa duzula eta Sage COMT genotipoa. Ansietatea kontrolatzea zure errekuperazioaren oinarria da epe luzera.
- Benzolak espero baino askoz ere indartasun handiagoa izan ote zen dosi estandarretan—lo zutik geratzeko, oroimen-galerak eta koordinazio arazoak? Dosi batzuk besteek erraz jasaten dituztenean gertatzen dela? → CYP2C19 metabolizatzaile txarreko pertsona izan daiteke. Informazio ezinbesteko bat dosi murrizketaren errezeta egiten duen medikuarentzat.
- Benzolak espero baino azkarago desagertzen dirala eta maiz dosia aldatu behar dela nabaritu ote da? → Agerikoa izan daiteke CYP3A4 metabolismo oso azkarreko pertsona bat edo CYP2C19 metabolismo oso azkarreko

pertsona bat izatea. Medikuari jakitun utzi; agian dosifikazio-ordutegia egokitu behar da.

- Zure antsietatea zure bizitza osoan egon da, edozein errezeta hartu aurretik? → GABRA2, COMT, SLC6A4 eta MTHFR aldaketak probatzeko mereza dute. Antsietatea biologikoa da eta bitarteko biologikoen bidez tratatu daiteke.
- Antidepresiboek antsietatea ezabatzea lortu ez badute, eta horrek benzenoen erabilera ekarri du? MTHFReko arazoa eta serotonina sintesiaren defizita dira SSRI tratamenduen arrakastarik gabeko arrazoi ohikoa. 5-MTHF probatu eta osagarria hartu behar da, antsietatea benzenoekin bakarrik konpondu daitekeela ondorioztatzeko aurretik.

3. Atala — Jaitsiera protokola

⚠ EZ dago inolako alternatiba segururik prozesu poliki eta jarraiketa medikuarekin egindako murrizketarako. Borondatea ez du balio. Osagarriak ere ez. Erreza ez da baliogaitzat. Ateratzeko modu batzuk arriskutsuak izan daitezke. Murriztu dosia poliki-poliki eta jarraiketa medikuarekin.

Hau gidak duen esaldi garrantzitsuena da eta ez dago aski azpimarratzeko. 4. atalean agertzen den osagarri-protokoloak murrizketa hori hobeto jasanarazten du. Portaera-protokoloak antsietatea kontrolatzen laguntzen du. 6. atalean deskribatutako GABA arkitektura naturalak bizitza berreskuratzea errazago egiten du. Baina horietako inork ez ditu murrizketa hori ordezkatzen. Murrizketa da sendagaiak. Gainerako guztia laguntza da.

3.1 — Ashton Protokola — Estándar urrea.

LA ZENTURIOA — Doktore Heather Ashtonen lana — Lurralde honetarako dagoen mapa.

Dr. Heather Ashton, britainiar farmakologoa, duziro urteetan benzodiazepinen uzkadura-klinika bat zuzendu zuen. Bere eskuliburua -- doan eskuragarri dago benzo.org.uk webgunean -- benzodiazepinen uzkadurari buruzko erreferentzia-baliabiderik osoa da eta hemen deskribatutako protokoloaren oinarria da.

Ashton Protokoluko printzipio nagusiak:

Printzipio	Zer esan nahi du praktikan?
Lehenengo, diazepamera (Valium) bihurtu.	Alprazolam, lorazepam, temazepam eta clonazepam bezalako benzodiazepina labur-ekintzazko bat erabiltzen baduzu, lehenengo urratsa diazepamen doiaren dosi baliokide batera aldatzea da. Diazepamen erdibidea luzeak (eta metabolito aktibo gehiago ere luzerakoak) anxietasuna eta abstinentziako sintomak eragiten dituzten dosiak arteko altuera eta sakontasunari uzten dio. Aldaketa ez da murrizketa, baizik eta murrizketarako prestazioa da. CYP2C19 estatua urrats honetan eragin handua du.
Bi aste eta lau aste bakoitzeko, gutxi gorabehera %10 murriztu.	Dosi egungoaren % 10 — dosi hasiera ez, baizik eta gaurkoa —, bi astez geroago edo lau astez geroago. Dosa gutxienez gero, % 10 batek gutxitu egin behar duen kopurua txikiagotzen du. Azken etapetan (diazepamaren azken 5-10 mg), prozesua askotan motelena eta zailena izaten da. Gorputzak markatu beharko du erritmoa, egutegiak ez.
Azken etapetan ez hasteko.	Azken %20ko murrizketa batzuk, aurreko %80ren iraupena baino gehiago irauten dute. Hori ez da hutsarte bat. GABA-A errezeptoreen erregulazioaren biologia da, eta bere fase sentikorrena heldu egiten ari da. Azken etapetan azkarra izatea

	saiatzen diren pertsonek ia beti arrazua sentitzen dute.
Dosi jakin batean mantendu, sintomak larriak diren kasuetan.	Dosiak murriztea ondorioz sortzen diren sintomek benetan kudeatzeko ezinezkoak badira — ez bakarrik deserosoak, baizik eta funtzionalki desgabekoak —, dosi horretan 2-4 aste gehiago itxaron aurrekoa egin aurrena. Hau ahuldadea ez da. Sistema nerbiosoa egonkortzeko denbora ematen ari zara hurrengo urratsaren aurrean.
Formulazio likidoak, azken etapetarako.	5 mg diazepamen baliokidetasunetik behera, pilulak mozteko metodoa ez da fidagarria izaten. Diazepam likido formatuan (edo urdutan disolbatutako Valium) 0,5 mg edo txikiagoko dosiak zehaztasunez jarri daitezke, pilulak moztuz lortzen ez den modura. Galdetu zure medikuari formulazio likidoei buruz, arrazoi honengatik.
Murrizketa-ordutegia hilabeteetatik urteetara da, erabilera luzeeko pertsonentzat.	Denbora laburreko erabilera (aste batzuk): asteetan zehar gutxitu. Egunero erabiltzen den denboraldi luzeagoa: hilabeteetan zehar gutxitu. Urteetan zehar egunero erabiltzen baduzu: urtebete eta hiru urteen artean behar izan daiteke gutxitzea, erosotasun handiagoarekin. Hau ez da neurri-hartze gehiegia; horrela eskatzen du biologiak. Gutxiketa azkarrak sufrimendua eta erantzutzeari ekar dezakete. Gutxiketa motel batek sendatze iraunkorra ematen du.

3.2 — Diazepamen baliokidetasun taula.

THE CENTURION — Zer hartzen ari den jakin, moneta arruntan.

Benzodiazepinen dosiak guztiak diazepamen baliokidetasunetan bihurtzen dira, murrizketaren planifiketarako. Taula honek zure GABA-A aginte osoa ulertzen laguntzen du, hasi aurretik. Erabili hau medikuarekin egindako elkarrizketan informatzeko — ez zure buruzagian dosiak jarri.

Botika.	Ez dago dosi baliokide zehatz bat.	Erdi-bizitza.	Jaitsiera-prozesua.
Diazepam (Valium)	10 mg	20-100 ordu (metabolito aktiboak: 36-200 ordu).	Zuzeneko murrizketa — lehentasunezko bide bat.
Alprazolam (Xanax)	0,5 mg	6-27 ordu.	Diazemumera aldatzea gomendatzen da, eta hori egingo baduzu, arindu egin behar duzu.
Lorazepam (Ativan).	1 mg	10-20 ordu.	Diazemumera aldatzea gomendagarria da.

Clonazepam (Klonopin)	0,5 mg	18-50 ordu.	Batzuek zuzenean murrizten dute dosia; beste batzuek, ordea, diazepamera egiten dute kros-murriztze (cross-taper), dozia handiagoak direnean.
Temazepam (Restoril).	10mg	8-22 ordu.	Diazemumera aldatzea gomendagarria da.
Klorodiazepoxida (Librium).	25mg	24-48 ordu.	Dosifikazioa zuzenean murriztu daiteke; erdibide-bizitza luzeagoak egonkortasun bat eskaintzen du.
Zolpidem (Ambien).	10–20 mg (gutxi gorabehera).	2-3 ordu.	Diazepamekin dosia gutxi-gutxira aldatzea, mendekotasun handiak badaude.
Pregabalina (Lyrica).	Ez da benzenoaren ordezkoa zuzena; botika-dosia gutxi-gutxira murriztu behar da.	6 ordu.	25 mg-ko dosi murrizketak astean, beste botika batzuen (benzo) dosiak gutxitzen ari zarenean, eta hori soilik espezialista baten gidaritzapean egin behar da.

⚠ HAUEK GUTXIZKO BIHURKETAK DIRA. INDIBIDU Bakoitzaren erantzunek nabarmen aldatzen dira genetikaren, erabileraren iraupenaren eta metabolizazio-egoeraren arabera. DENAK mediku batek jarraitu behar dituzte, benzoen murrizketari buruzko esperientzia dutenak.

3.3 — Ateratzeko epea

Fase.	Biologia.	Sintomak.	Zer egin behar da?
Murrizketa fasean (hilabeteetan zehar edo urteetan).	GABA-A errezeptoreak pixkanaka handitzen dira, kanpoko inhibizioa gutxi-	Aldaketa bakoitzak 1-2 aste gehiagoko antsietatea, lo zailtasunak edo sintoma fisikoak	Dosia gutxiagotzea gutxienez 2 astez mantendu behar da, epe horretan ondorioak aztertu aurretik. Dosi murriztu berriagatik

	gutxiro kentzen den heinean; sistema nerbioak funtzionatzeko behar duen farmakologikoen laguntza gutxitzen doala ikasten du urrats bakoitzean.	eragin ditzake, dosi berrian egonkortu aurretik.	agertzen diren sintomek ez dira adioa ematen dutela esateko; baizik eta dosia gutxitu egiten ari garela adierazten dute. Sintomak larriak badira eta 3-4 aste baino gehiago irauten badute, zure medikuarekin hurrengako dosi murriztasunari buruz hitz egin behar duzu.
Akutuak, dosia gutxitzen den ostean (azken dositik ondoren, 1. aste batetik 4. astera).	GABA-Aren goraketa azken fasean; glutamataren normalizazioa; HPA ardatzaren berreskuratzea; sistema nerbiosoa bere zentrozko puntu sentikorrenean, inolako laguntza farmakologikorik gabe.	Pikotasun handia, insomnioa, muskulu-tentsioa, tinnitus, argi eta soinuari dagokako hipersentibitate, kognizio-difektasuna, emozioen ustekabeko aldaketak, despersonalizazio/de srealizazio batzuei.	Hau bidaiaren punturik gorena da. Mediku laguntza eskuragarri dago. Osasun osagarrizko protokolo osoa martxan dago. Saiatu ahal izenean, ez eragin estres handirik zure bizitzari. Ariketa egin arin. Jar zaitez harremanetan zure medikuarekin sintomak onartezinak direla sentitzen baduzu; dosi txikiak dituzten ansiolitikoen (hidroxizina, gabapentina, medikuaren jarraipenean) erabilera krisi akutalak gainditzen lagun dezake.
Lehenerako errekuperazioa (1-3 hilabeteetan).	GABA-A errezeptoreen dentsitatea berreskuratzen ari da; glutamatoa normalizatzen; serotonina eta dopamina sistemak, hauek ere luzerako benzoaren erabileragatik eraginak ziren, hobetzen hasi dira.	Hobekuntza progresiboa, atzerakadak egon arren; argitasuneko aldietan zailtasunak izatea; lo pixkanaka normalizatzen; antsiolasuna gutxitzen, baina aldatu egiten da.	Osatutako Recovery Kernel protokoloa. Oraintxe, ariketa da lehentasunik handiena; BDNFk kognizioaren susperraldia eta errezeptoreen hobekuntza aldi berean eragiten ditu. "Leihoak eta olatuak" patroia normala da eta ez du porrotik gertatzen denik adierazten.
Luzaketa fasea / PAWS (3. hilabeteaz geroztik, 18 hilabete edo gehiago).	GABA-A sistema errekuratsiko prozesua martxan dago; neuronalitatearen aldaketak, erabilera luzeagatik eragindakoak, normalizatzeko prozesua motelagoa da; kognizioaren errekuntza jarraitzen	Aldizka agertzen diren antsietateko olatuak, kognizio-zailtasunak, tinnitus, ikusmeneko arazoak, emozioen lautasuna edo sentikortasuna — aurreikuspenik gabeko moduan agertu eta	Hau luzaketa-ondorio sindromea da (PAWS), dokumentatua, errealitatea eta gehienetan denbora mugatuan irauten duena. Sintomen olatuak denboraren poderako gutxitu egiten dira maiztasun eta intentsitateari dagokionez. Egunero egindako jardunak garrantzi handiagoa dute,

	du.	desagertzen dira.	indibidualeko krisiak kontrolatzea baino.
Osasun berreskuratzea (12-24 hilabete edo gehiago, erabilera luzeeko pertsonentzat).	GABA-A errezeptoreen dentsitatea normalizatua; kognizioaren funtzioa neurri handi batean berreskuratuta; HPA ardatza egonkorra; antsietatea benzoak hartu aurreko edo horretako maila batetara jaitsi da.	Anxietya modu egonkor batean kontrolatzeko, metodo naturalak erabiliz; kognizioaren argitasuna berreskuratu; lo normalizatzea; emozioen espektro benetakoa berrezartzea.	Konpiluko "adineko adikzio naturalaren" ereduak (C-28) funtzionatzen hasten dira guztiz. Hemen heldu den pertsona, inoiz berriro normal sentitzen izango duen galdetzen ari da. Erantzuna: bai.

3.4 — Benzoazepinaen abstinentzia sindrome luzea.

THE CENTURION — Uhartea ondoko olatuak — Errealak, izenekoak eta aldi baterakoak.

Luzeko benzodiazepinen abstinentzia sindromea (PBWS) adikzio medikuntzan gutxien ezagutzen diren eta gehien kalte egiten dituzten esperientzia batzuen artean dago. Benzodiazepinak luzaro erabiltzen dituzten pertsona ugarietan gertatzen da, eta azken dosia hartu ostean 12-24 hilabete inguru irauten du. Bere sintomeak ager eta desagertzen dira aurreikusitako patroi batzuk ez dituztela, "leihoak eta olatuak" bezalako esperientzia bat da, eta horrek susmo sakonak sor ditzake erabiltzaileengan, ezin jakin dutelarik benetan sendatzen ari diren.

PBWS da dokumentatutako fenomeno neurologiko bat. Ez da antsietatearen errepikaketa. Ez du frogatzen benzenodiazepinak behin betiko behar direnik. GABA-A sistema bere kalibrazioa berarekin egiten ari dela da, eta hori pazientearen nahi duen ordutegia ez da.

PBWSren sintomei hauek jarraitzen ahal dira: antsietate edo panikaren olatuak, tinnitus (belarrietako soinuak), ikusmeneko arazoak, despersonalizazioa eta desrealizazioa, kognizio-zailtasunak (hitzak aurkitzea, oroimena), emozioen sentiketa falta emozioen gainezka batekin tartekatzen duena, eta soinu, argi eta mugimenduenarekiko hipersentibitate. Hauetako edozein bat bat-batean agertu daiteke, orduz edo egunetan irauten du, ondoren desagertzen da; baina aste gutxira berriro ager daiteke.

PBWSko krisi bati erantzuteko: Protocolo 01 (Babesleku) jarri. 4-7-8 arnasketa. Magnesioa. L-teanina. Jarri zure medikuari kontaktuan sintomak larriak badira edo aurretik ez dituzun neuronaleko sintoma batzuk badituzu. Interpretatu ez krisi hau froga gisa, behar duzula berriz benzodiazepina hartu; hori da erantzun ohikoena eta kostuenak PBWS kasuan.

4. Atala - Biologikoak berreraikitzeko: Taper euskarri sistema.

Hainbat osagarri eta tratamendu hemen deskribatutako atalean agertzen diren arren, horiek ez dira murrizketaren ordezkoa. Murrizketa errazago bihurtzen laguntzen dute, GABA-A errezeptoreen susperraldia hobetzen dute, benzodiazepinekin kudeatzen zen antsietatearen oinarria tratatzen dute eta kronikoak ziren benzodiazepinen erabileragatik zapuztutako sistemak berreraikitzen saiatzen dira.

Garrantzitsua: mediku batek zuzendutako benzodiazepinen murrizketako tratamendu bat egiten baduzu, osagarri guztiak jarri aurretik eztabaidatu behar dituzu. Batzuek (valerian erroa, kava, taurina dosi altuak) GABAren eraginak izan ditzakete, eta horrek gehiegizko loerotasuna sor dezake benzodiazepinen dosiak oraindik aktiboak badituzunean.

4.1 — Metilazio Fundazioa.

Alkooleko eta GHBreko gidak bezalako egiturak ditu, GABA sistemaren susperraldiaren oinarria metilazio infraestrukturaren ardatz bertsuan baitago. Benzodiazepina batzuk dituen gehigarri batekin: benzodiazepinen erabilera luzeagatik eragindako kognizio-hastapena B bitaminak baldintzatzen du, eta metilazioa areagotzeak kognizioaren susperraldia azkartzen du, GABA-Aren berreskuratzearekin batera.

Osagarria.	Dosi.	Denbora.	Benzodiasepinei buruzko oharrak.
5-MTHF (L-metilfolato).	400–1000 mcg	Goizaldea janariarekin.	Benzofenikako errekuperazioan garrantzitsuena den metilazio osagarria. Antsietatea, botika hori hartzeko arrazoia izan zen arlo batean, MTHFR bariantza zaituenez gero, neurotransmisore falta batzuk eragin badituzte, 5-MTHF zuzenean tratatzen du hori. Jende askok antsietatearen nabarmen murrizketa jakartzen du 5-MTHF hartzea hasi eta 2-4 aste berriago, sarritan berek zein medikuak harritu egiten dituen esperientzia bat da. 400mcg-ko dosiarekiko hasteko. Dosiari pixkanaka gehitzen joan, metilazioaren eraginez gertatzen den antsietate-areagoko hasiera

			saihesteko (lehen asteetan antsietatea nabarmen handitu egiten da batzuei).
Metilkobalamina (B12).	1000–2000 mcg	Goizean, azpianetik hartzea.	Benzopazinak luzaro erabiltzeak B12aren xorrondako prozesuak inhibitu egiten ditu. B12 falta horrek, benozopazinak eragindako kognizio-arazoak areagotzen ditu. Metilcobalamina sublingualeak digestio-aparatuko arazoak saihesten ditu eta zuzenean metilazioa eta mielinaren osasuna hobetzen laguntzen du.
P5P (aktibo den B6).	25–50 mg	Egun on.	GABA sintesikoaren ko-faktorea. Glutamatak GABA bihurtzeko, piridoxal-5-fosfatoa behar da. Benzo errekuntzan, GABA sintesisaren gaitasuna kronikoki jaitsi egiten da errezeptoreen desregula zela eta; horrela, sintesi ko-faktorea emateak organismoak bere GABA produkzioa berriz sortzen lagin dezake. P5P forma soilik erabili behar da; piridoxina estandarra konbertsio gutxiagokoa da.
Glizinato magnesikoa.	400-600 mg elementueta n.	Goizean eta arratsaldean.	GABAren berreskuratzearen osagarri multzoak magnesio glicinato aipatzen du lehenengo, benzodiazepinen murrizketarako laguntza-osagarrien artean. NMDA antagonista, GABA hartzailearen estabilizatzailea, GABA sintesikoaren ko-faktorea, antsietatea murriztuko duena, loaren hobekuntzarako osagarria. Benzodiazepinen berreskuratzean garrantzitsuena den osagarria. Murrizketaren lehen egunean hasi zaitez -- oinarria da.

4.2 — GABA-A sistemaren berreskuratzea laguntzeko.

THE CENTURION — Errekuperazioa sustatzeko, taper-ak eragiten duen aldaketa hori.

GABAren berreskuratzearen laguntza osagaien multzoa aipatzen da zehazki benzen erabilera gutxitze prozesuan: magnesio glizinatoa, L-teanina, taurina, baleriano

erroa eta fosfatidilserina. Atal honek bakoitza zabaltzen du benzen erabilerari dagokion testuarekin eta aukera gehiago eskaintzen ditu, zientifikoki frogatutakoak.

⚠ ORDUAKO OHARRA: GABA laguntza ematen duten osagarri guztiak medikuarekin eztabaidatu behar dira, eraldaketa prozesuan sartu aurretik. Batzuek, batez ere baleriano erroa eta taurina dosi altuetan, loaren eragin handiagoa izan dezakete. Bata bat gehitzen duzu eta erantzuna ebaluatzen duzu hurrengoa gehitze aurretik.

Osagarria.	**Dosi.**	**Denbora.**	**Benzoak hartzearen errekuperazioan duen paperari buruzko informazioa hemen dago.** *** **Recovery Kernel**: Errekuperazio prozesuan laguntzen duen tresna edo programa.** *** **Naloxone**: Botika bat, gehiegizko dosia hartu dutenei laguntzeko.** *** **COMT, DRD2, MTHFR**: Gorputzaren funtzioei buruzko termino medikoak.** *** **Blueprint**: Errekuperazio plan baten eredua.** *** **findahelpline.com**: Laguntza eskuragarri dagoen webgune bat.** **Mediku laguntza jasotzea ez da porrota.**
L-Teanina.	200-400 mg	Beharrezkoa denean, eguneko 2-3 alditan, murrizketa fasean.	L-teanina izeneko osagarria aipatu egiten da, eta bereziki benzoazetako GABAren berreskuratzean laguntzen duela esaten da. GABA eta glizina modulatzen ditu; alfa-uhinen garapena eragiten du; ez dago loeragilea, antsietatea arintzeko baliagarria da, eta mendekotasunik ez du sor dezake. Osagarri hau antsietatearen sintomei aurrea hartzeko eta mendekotasunik sortu gabe laguntzea helburu duen tratamenduetan erabili ohi den tresna nagusia da.
Taurina.	1-2g	Otorduekin.	Taurina izena ematen zaio GABA

	eguneko dosi.		errezeptoreen laguntzagatik, benzodiazepinen errekupetarako. GABA-A errezeptoreen modulazioa; neuroprotekzioa; glutamataren toxikotasunari buruzko ekintza gutxitu egiten du. 500 mg-tik hasi eta dosia pixkanaka handitu, tolerantzia egokia den ikusteko. Saihestu arratsaldeko dosiak errekupetako fasean, horrek sedazio gehiegi eragiten badu benzodiazepinen hondarrak hartzen dituzunean.
Baluaren erroa.	300-500 mg estandardizatutako erauzgailua.	Arratsaldea — saihestu murrizketa fasean, benzoaren dosiak erabiltzen badituzu.	Valerianoak GABAren modulazioan lagina dezake, benzenoen erabilera utzi ondoren. GABA transaminasaren inhibizioa — GABAren desintegrazioa moteldu egiten du. Erabiltzeko une egokiena taper-prozesua amaitu ondokoa da edo fase azkenekoan, benzenoen dosiak oso baxuak direnean. Froga zientifikoak erakusten du antsietatea eta insomnia tratatzeko eraginkorra dela. Ez nahastu aktibo dagoen benzenoen dosiarekin medikuaren jarraibide gabe.
Fosfatidilserina.	300mg	Arratsaldea.	Fosfatidilserina izeneko konposatua aipatu da, eta hori kortisolaren murrizketarako erabiltzen dute benzodiazepinen (benzo) errekuperazioan. HPA ardatzaren normalizaziorako; gaueko kortisolea murriztuko du; GABA-A hartzailearen errekuperazioarekin erlazionatutako neurtzailuen mintz osasuna hobetzen du. Benzodiazepinen abstinentziatik datorren antsietate asko HPA ardatzak eragindako "rebotea" arautzen lagin dezake.
Inositol.	4-18g eguneko dosi (dosia handitu behar da).	Otsaidetan zatituta.	GABA eta serotonina hartzaileen sentikortasuna erregulatzea. Antsietatea murriztea, froga sendoak dituela panika trastornoan (benzoaren uzkurdura kasuan ohikoa den komorbidetasun bat). Dosi altua behar da efektu

			psikiatrikoetarako; dosia pixkanaka handitu. Onartzen da orokorrean, baina digestio-aldaketak egon daitezke dosi altuagoetan.
NAC (N-Acetilcisteina).	600-1800 mg eguneko dosi.	Goizean eta arratsaldean janariarekin.	Glutamato homeostasisa berreszten du — zuzeneko erlazioa du benzoaren uzteagatik sortutako GABA-glutamato desorekaz. Glutatinoa aurrekaria ematen du, eta hori laguntzen du nerbio sistema berrantolatzeko prozesuan agertzen diren estres oxidatzaileak konpontzeko. Antsietateari eta sintoma compulsiboei buruzko froga dago.
Limolaurila (Melissa officinalis).	300-600 mg estandarizatuta.	Arratsaldean edo behar duzunean.	GABA transaminasa inhibitzailea — balerinari antzeko mekanismoa du, baina profil leunagoa. Erabiltzea komenigarria da murrizketaren azken faseetan, benzoen dosiak oso txikiak direnean. Antsietatea kentzen laguntzen du eta segurtasun profila ona du. Balerian baino errazago eskuragarri dago eguneko erabilerarako batzuentzat.

4.3 — Ansietatearen kudeaketa: Oinarrizko baldintza.

THE CENTURION — Errezeta batek arazo erreal bat konpontzen saiatzen zen. Recovery-k hori beste modu batean egin behar du.

Benzopazinak hartzeko arrazoi bihurtzen den antsietatea da errekuperazioaren errutxka nagusia; ez bakarrik horrek errezeta bat behar dela sentiarazi baitzuen, baizik eta antsietate hori oso indar handiarekin itzuliko baita murrizketaren fasean, eta agian lehen baino are gehiago nabaritzen den errekuperazioaren hasieran.

Hau ez da froga errekuperazioa ezinezkoa denik. Hau frogatzen du antsietatea beti ere biologiko zela, eta benzodiazepina botika bidez tratatu egiten zituela, oinarrian dagoen biologia aldatu gabe. Errekuperazioa prozesua da organismoaren eta portaeraren egitura bat eraikitzea, garuna erabiltzen duen bitartekoen bidez antsietatea kontrolatzeko.

Interbentzio.	Mekanismoa.	Benzofenolakiko errekuperazioan aplikatzeko jarraibideak.
Iraultzailea	Nervio vagoren	Azkarrena eskuragarri dagoen ez-

arnasteko teknikak (4-7-8, koherentzia arnas).	estimulazioa; sistema parasimpatikoaren nagusitasuna; GABA-B modulazio zuzena; kortisol mailen murriztzea.	farmakologikoeko antsietatea kontrolatzeko tresna da. Emaitzak 60-90 segundutan lortzen dira. Aplikatu behar da egunero, automatikoa izateko unean behar denean. Honek ezin da alboratzea — benzoaren errekuperazioan, antsietatea kontrolatzeko tresna nagusia da tratamenduaren fase guztietan. Protokolo 01: arnasketa ariketa, eskuliburutik. Gutxienez 10 minutu goizean eta arratsaldean, baita behar duzunean ere.
Arrontzeko terapia (CBT), antsietatearentzat (bereziki esposizioan oinarritutakoa).	Anxietyaren pentsamendu-eredu kognitiboen berregiturazioa; erantzun alarma murriztea antsietasuna eragiten duten elementuekin sistematikoki kontaktuan jartze bidez.	Ariketa-terapia, antsietatea tratatzeko non-farmakologikoaren froga sendoenetako bat da. Idealki, murrizketaren 3-6 hilabetera hastea komenigarria da, kognizio-funtsioa nahikoa hobetu denean tratamenduarekin modu eraginkorrean parte hartzeko. CBT ez da medikuntza alternatibo bat; amigdala erreakzioetan aldaketa neurgarriak eta prefrontal kortexeko beldurraren erantzunaren inhibizioan eragiten du. Protokolo 11-ean, konpilazioak oinarri hori aipatzen du.
MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).	GABA tonoak nabarmen areagotu egiten du; amigdala erreactibitatea murriztzen du; kortexa prefrontala indartzen du; kortisol mailak jaisten ditu.	Zortzi asteko programa egituratua, antsietate-nahasteetarako froga sendoak duena. Zenbait pertsonarentzat CBT baino errazagoa izan daiteke, ez baitan behar antsietatea eragiten duen edukiari berriro ere aurre egitea; antsietatea behatzeko gaitasuna garatzen laguntzen du, baina horrekiko identifikazioa ekiditzen du. "Sage" pertsonak oso ondo erantzuten du MBSR programari.
NSDR (lo gorputzaren sakonko atseden, lo gabe) eta yoga nidra.	Simpatikoaren kontrako sistema aktibatzea; GABA askatzea; dopamina hornikuntza, lo gabe.	Eguneko 20–30 minutuko iraupena. Doakoa, YouTube bidez eskuragarri (bilatu 'yoga nidra' edo 'NSDR'). Garapenak erlaxazio neurologikoaren egoera sortzen du, eta hori urteetan benzoekin lortutako loak ez zion posible egiten. Oso baliotsua da murrizketaren fasean, loaren erritmoa aldatzen denean eta antsietatea eguneko orduetan handitzen denean.
Iraunkortasun nukleoak. Naloxone.	Azkar sinpatikoaren desaktibazioa, arnasteneko erreflexu	Iraztutako ura aurpegian, bainu hotz batekin amaitzea (30-90 segundu), edo ur gainean sartzea. Medikamentuen

COMT. DRD2. MTHFR. Blueprint. findahelpline.com.	bidez; norepinefrinaren igoera, ondoren lasaitasun iraunkorra; estresarekiko tolerantzia areagotzen du.	kanpoan, eskuragarri dagoen azkarren osasunean eragiten duen metodoa da antsietatea geldiarazteko. "Dive reflex"ak (ur hotza aurpegian eta lepoan) bihotz-taupadak segundu gutxitan murrizten ditu; hori garrantzitsua da antsietate-ataletan eta antsietate intentsiboeko momentuetan.

4.4 — Kognizio irabokia — Benzofenaren efektuak desagertzen dira.

THE CENTURION — Zure burua, errezeptarik hartu aurreko burua, oraindik ere bertan dago. Berriz agertzen ari da.

Benzopinasen erabilera luzeak kognizio-nahaste neurgarriak eragiten ditu — "benzo lainoa" deritzaten, eta horrek memoria, prozesatzeko abiadura, arreta eta hitzen bilaketa eragin dezake. Hau da benzo-mendekotasunaren alderdi deserosoenetako bat, aginpide-emaileek ez baitute ohikoa ikustea, eta antsietate gisa interpretatzen dute, sendagaien eraginezko nahastea dela onartu beharrean.

Albiste onak daude, eta horiek neurolarrizazioaren literaturan agertzen dira: funtzio kognitiboek nabarmen hobetzen dira abstinentzia iraunkorrean. Eragin handia duten kasu guztiak 3-12 hilabeteko epean konpondu egiten dira dosi azkena hartu eta gero. BDNF-k bultzatutako neuroplastikotasuna da susperraldi horren mekanismo nagusia.

- Ariketa: BDNFaren eragilea nagusia. Eguneko 30 minutuko ariketa aerobikoa %200-400eko BDNF handitzeak eragiten ditu. Hau da lehentasuna duten kognitibo hobekuntza, eta guztion eskuragarri dago. Benzoaren ondoriozko garbiketa askoz ere azkarrago gertatzen da, errekuperazio aldian ariketa intentsiboan aritzen direnak.
- Zailak diren trebetasun berriak ikastea: trebetasun berrien eskuratzeak BDNF estimulazioa eragiten du, garapenean inplikatutako gune zehatzetan. Instrumentu bat, hizkuntza bat, arte bat edo zaintza fisiko konplexu bat ikastea — arreta behar duten eta akatsak zuzentzeko aukera ematen duten arloetan—, kognitiboaren susperraldenean oinarritzen den neuroplastiakotasuna estimulatzen du.
- Alpha-GPC edo CDP-kolina (250-500 mg goizean): asetilkolinaren produkzioa hobetzen du, eta asetilkolina memoria eta ikaskuntzarekin zuzenean lotutako neurotransmisorea da. Benzodiazepinek funtzio kolinerikoa inhibatzen dute. Aurrekaria osatzeak memoriako enkodedun gaitasuna berreskuratzeko lagin dezake.
- Leoninen onddoa (500-1000 mg egunero): NGF estimulazioa, neurita hazkundea eta kognizioaren malgutasuna eragiten ditu. Bereziki

garrantzitsua da benzen zuzenean erabiltzeak denboraldi luzeetan eragindako memoria-galera eta kognitiboen arazoekin.

- DHA (1000 mg edo gehiago egunero): neuronen mintzaren osagai egiturazkoa; BDNF seinaleak sustatzen ditu; neuroinflamazioarekin lotutako neuroinflamazioko efektu antiinflamatzaileak.

4. 5 — Loaren berreraikuntza

Benzodiazepinak erabiltzeak REM faseko loaren eta N3 faseko (lo sakon) loaren murrizketa eragiten du; bi hauek loaren fase erreparatzaileenak dira. Benzodiazepinak tratatzeko agindu zen insomniari ordezkatzen dioten loa, askotan, luzeagoa iruditzen den arren, neurologikoki pobrea da. Errekuperazioak benetako lo-arkitekturan eragiten du; sarritan, errebotseko insomniako fase bat aurrera doa, eta hori garainen REM faseko loa berreskuratzeko saioa da, ezinezkoa egin zena.

- Melatonina: 0,5-1 mg azpianetik, lo egin aurretik 30-60 minututan. Dosi txikiak hobeto dira; dosi altuek erritmo zirkadianoa eraldatzeko ordez, hori desegokitzen dute.
- Magniesio glikinatoa: 400 mg elementala, oheirako ordu bat aurretik. GABA-A errezeptoreen egonkortzea eta glutamataren murriztzea zuzenean eragiten du hipererabilgarritasuna, hori da benzen kontsumoa utzi ondoko loari oztopatzen diona.
- Glizina: 3-5 g, oheirako 30 minutura. Gorputzaren barneko tenperaturaren murriztzea (lo egiteko lehenagotako faktore fisiologikoa), eta NMDAren erregulazioa, GABA-glutamatoaren balantza onartuz.
- L-Teanina: 200–400 mg arratsaldean. Alfa-uhinen sustapena; loaren hasiera oztopatzen duen antsietate handua murriztu egiten du.
- 5-HTP: 50–100 mg arratsaldean. Serotoninaren aurrekaria, melatoninan bihurtzen dena—umoreari eta loaren zikloei laguntzen du. Ez nahastu SSRIs botikekin medikuaren aholku gabe.
- Gatzagairen estratua: 480mg edo 240 ml zuku, arratsaldean. Melatonina iturri naturala eta antiinflamatorioa. Loa hobetzen du, REM fasearen supresioa eragin gabe.

Protocoloa 17 (Loaren Arkitektura)

Lorpenak:

* Loriketa-zikloen arteko trantsizioetan aldaketak gertatzen dira, eta horrek insomniari ekar dezake.
* Benzoazepinek eragin dezakete loaren arkitekturan, baina efektu hauek gehienbat iraupenekoak dira.
* Loriketa-zikloen arteko trantsizioetan aldaketak gertatzen direnean, insomniari ekar daiteke.
* Benzoazepinek eragin dezakete loaren arkitekturan, baina efektu hauek gehienbat iraupenekoak dira.

Loriketa-arkitektura:

* REM fasea: Loriketa-zikloen bigarren fasea da, eta garrantzitsua da oroimenaren kontsolidaziorako.
* NREM fasea: Loriketa-zikloen lehenengo fasea da, eta garrantzitsua da gorputzeko errekuperazioaren eta hazkundeen kontrolerako.

Benzodiazepinen eraginak:

* Benzoazepinek REM fasean lorikatzeko denbora murriztu dezakete.
* Benzoazepinek NREM fasean lorikatzeko denbora areagotu dezakete.
* Loriketa-arkitekturan aldaketak gertatzen direnean, insomniari ekar daiteke.

Lorpenaren arazoa:

* Insomnia: Loriketa-arazo bat da, eta eragin handia izan dezake eguneko funtzionamenduan.
* Rebound insomnia: Benzoazepinen erabiltzea gelditzen denean gertatzen den insomniako mota bat da. Hau normala da eta denboraldi baterako bakarrik irauten du, dosi azkenaren ondoren asteetan. Garuna bere REM arkitektura berreskuratzen ari dela adierazten du. Ez dago frogatzeko modurik horrek benzodiazepinak behin betiko behar dituzula.
* Loriketa-arkitekturan aldaketak gertatzen direnean, insomniari ekar daiteke.

Tratamentua:

* Medikuntza: Loriketa-arazo batzuk tratatzeko erabil daitezkeen hainbat botika daude.
* Psikoterapia: Loriketa-arazo batzuk tratatzeko erabili daitezken hainbat terapia mota daude.
* Estilo bizitza aldaketak: Loriketa-arazo batzuk tratatzeko egin daitezken estilo bizitzako aldaketa batzuk daude.

Oharra: Loriketa-arkitektura konplexua da, eta ez dago guztiz ulertzen. Hala ere, loriketa-arkitekturaren inguruko informazioa erabilgarria izan daiteke loriketa-arazoak dituzten pertsonentzat.

4.6 — Peptidoen euskarri geruza.

Medikuaren aholkua beharrezkoa da peptido guztietan eta ikerketa produktuetan.

Peptido.	Benzofenazolak erabiliz errekuperazio mekanismoa.	Denbora.	Notazioak.
BPC-157	GABA sistemaren modulazioa — GABA-B	Taperraren fasean eta	BPC-157 peptidoa benzenoen erabilera utzi

	bidearen efektuak erakutsita; dopamina eta serotonina normalizazioa; heste-garun ardatzaren konponketa; neuroprotezioa, glutamate toxikoagatik eragindako lesioetatik babesteko, abstinentzia prozesuan.	taper ondoko fasean — egunero.	ondoko errekuperazioan garrantzitsuena da, GHB erabilera utzi ondoko errekuperazioan bezala. Hori arrazoi honengatik da: bere GABA sistemaren modulazio propietateek zuzenean laguntzen diote errekuperatzen ari den sistemari. Aho bidez hartzea egokia da eta heste-buru ardatzaren konponketa erabilgarria izan daiteke, benzenoen erabilerak kronikoak diren kasuetan. Aktibo dagoen benzenoen dosiari dagokionez, medikuarekin hitz egin behar duzu.
Selank	GABA eta serotonina erregulazioa; antsietatea kentzen duen substantzia, mendekotasunik gabe; antsietatea murriztu egiten du, baina loeragarria ez da. Antsietatearen tratamendurako peptido espezifikoena.	Egunero edo behar den neurrian, murrizketa prozesuan zehar.	Selank da benzoetatik osatzea helburu duen tratamenduaren lehentasunean dagoen peptidoa, koska handia baitzen eta hori sintoma nagusia dela baita, baina baita murrizketak porrot egiteko eta erantzoketa berriro gertatzeko arrazoi nagusi bat ere. Selank honek hori konpontzen du, mendekotasunik ez dagoenean. Bere mekanismoa, jokaera addictive-arik ez duena, oso garrantzitsua da, batez ere droga gehienak antsietatea murrizteko erabiltzen direnean. Intranasal bidez hartu behar da.
Semax.	BDNFren goraketa; kognizioaren hobekuntza; dopaminaren erregulazioa; lobulu frontalen laguntza — zuzenean benzodiazepinen ondoriozko "lainoa" eta kognizio-nahasteei aurre eginez.	Bigarren asteetan; batez ere, lehen 6 hilabeteetan, kognitiboen susperraldia martxan dagoenean.	Benzoaren erabilera luzeagatik eragindako kognizio-osasuneko arazoek Semax-en BDNF bidezko prefrontal laguntza jasotzen dute. Honek 'benzo fog'tik osatzen laguntzen duen peptidoa da, hitzak aurkitzea, memoria lanekoa eta funtzio exekutiboak hobetuz. Intranasal bidetik hartzen da.
Epitalon.	Loaren arkitektura;	Asteak 1-6,	Benzodiazepinak

	pineneko bide; telomeren babesa; zirkadian ritmoaren normalizazioa.	tratamendua amaitu ondoren; gero, behar den neurrian, loaren zikloen araberakoa.	eragandako loaren arauak pixkanaka hobetzen dira. Epitalona zuzenean laguntzen du pineal bidetik eta zirkadianismoari, zeinak benzodiazepinek eten zuten. Hogeita bi hilabetez geroago, loaren arauak nabarmen dauden lehen bi hilabeteetan erabilgarria da.

5. Atala — Benzofenaren desioa — Ulertzea eta etenaldia.

THE CENTURION — Benzodiasepinak hartzen dituztenek sentitzen duten "desioa" askotan antsietatea da. Antsietate hori, sarritan, errezeptaren bidez kontrolatzen zen.

Benzodiazepinak eragandako desioak bereizten dira beste kasu batzuetatik, horien esperientzia "nahi" sentimen gisa izaten dela gutxitan baithe. Askotan, hauetan agertzen da: antsietate ezin-jasan; PAWS fase batek eragindako sentimenduak, errezeta hartu aurreko antsietatea bezain handia; insomnia, sendagaiarik gabe bizitza ezinezkoa den moduan; edo arrazoi sinple eta konbentzigarria: "pilula bat honekin azkar konponduko litzateke".

Hau ulertzea garrantzitsua da: droga horren ondoriozko plazerrak ez duzu bilatzen. Droga horrek sortutako antsietatea murriztuko duen efektuaren falta sentitzen ari zara, eta zure garunak jakitena duen irtenbiderik onenak eskaintzen dizkizu. Interrupetze protokoloak desio batzuen kontra ez dago borrokatzen. Antsietatea arindu dezakeen beste erantzun bat eskaintzen du, hain azkar, droga hartzeko automatismoa ekiditzen dela.

Benzo Desirioen Hautsia -- Protokoloa 5 minutuetan.

HAU BETE EGIN BEHAR DU "BOTIKA BEHAR DUT" SEINALEAK PIZTU BEZAIN LASTER.

1. Zer gertatzen ari den izendatu. "Pilula bat behar dut" esatea ez da nahikoa. Zer egoera dago azpian? Ansietateko puntarik handia? PAWS oladarik bat? Insomnio gau erdialdean? Lo gutxiak dena areagotu egiten du? Tinnitus? Izena jartzeak egoera ekintzatik bereizten du.
2. 4-7-8 ARNALDIA — SEI ZIKLO. Lau ez, sei. Benzodiazepinak eragindako desio/ansietate egoerari, arrunta den ansietatea baino parasimpatikoaren estimulazio gehiago behar zaio. Ziklo osagarriek vagus nerbioaren estimulazio bidez lortzen den GABAren eraginezko lasaitasun handiagoa ematen dute. Urrats hau ez utzi edo laburtu.
3. L-TEANINA 400 mg eta magnesioa 400 mg hartu. Hau ez dira "placeboak" - hauek zure lehen aukerako GABA laguntza ez-farmakologikoak dira. Arinagotzea benetakoa da, baina pilularen efektua baino motelagoa izan daiteke.
4. INGURUNEAREKIN KONTAKTUAN. Bost gauza ikusiko dituzu. Lau gauza ukatu ahal izango dituzu. Hiru soinu entzun ahal izango dituzu. Bi usain nabaritu ahal izango dituzu. Batzuk zaporea sentitzen duzu. Honek ez da terapia bat, baizik eta prefrontal kortexa aktibatzen duen teknika bat, jokaera automatikoak (medikuaren jarraibideak) "hartu sendia" izatetik urruntzeko, pentsamenduaren erabilera areagotu egiten duena.

5. KONTAKTUAN JARRI. Deitu zure medikuari sintoma berria edo larria bada. Deitu zure laguntzaileari antsietatea edo abstinentzia sindromea (PAWS) baduzu. Deitu 988ra krisi batean bazaude. Benzo dibertsifikazioaren isolamenduak sintoma guztiak areagotu egiten ditu. Kontaktoa interbentzio bat da.
6. ZURE GABA SISTEMAREN AKTIBAZIO NATURALA ERABILI. 6. ataletik: arnasketa-ariketak, ur hotza, mugimendu arinak, yoga biriketakoa, NSDR. Hau ez dira antsietatearen ondoriozko distrakzioak; ariketa hauek sistema lasaigarria aktibatzen dute, eta hori sendagai batek farmakologikoki egiten zuen.
7. Triggerra, mota, intentsitatea (0-10), ekintza, emaitza. Benzoaren desiraren/ansietatearen patroiak asteetan dokumentatzeak eragile zehatzak, eguneko orduak eta testuinguruko faktoreak agertzen ditu, horiek guztiak zailtasunak eragiten dituzte. Datu hauek zure mediku edo terapeuta aurkezten duzun informazio klinikorik baliotsuena dira.

Benzodiasepinetako erlaxazioaren kasuan, arriskutsuenak diren egoerak hauek dira:

*** Botikarien erabiltzea.**
*** Dosi handiak hartzea.**
*** Beste botika batzuekin konbinatzea.**
*** Alkohol kontsumoa.**
*** Estresa edo antsietatea.**
*** Depresioa.**
*** Trauma.**
*** Bakardadea.**
*** Osasun mentaleko arazoak.**

Hona hemen arriskua areagotzen duten faktore batzuk:

*** Adindako pertsonak.**
*** Haurrak.**
*** Oso dosi handiak hartu dituztenak.**
*** Beste botika batzuekin konbinatutakoak.**
*** Osasun mentaleko arazoak dituztenak.**
*** Trauma jasandakoak.**

Arriskua murrizteko, jarraitzea garrantzitsua da:

*** Medikuaren aginduak.**
*** Botikak modu seguruan hartzea.**
*** Alkohol eta beste botika batzuk saihestea.**
*** Estresa eta antsietatea kudeatzea.**
*** Osasun mentaleko laguntza eskatzea.**

[Recovery Kernel]
Naloxone
COMT
DRD2
MTHFR
Blueprint
findahelpline.com

- Akuteko estres-gertakizunak: errekuntza prozesuan, estres-faktore nagusi bat lehenengo aldiz agertzen denean — lanpostua galtzea, harremanean krisi

bat, osasunari buruzko kezka bat —, sistema nerbiosaren erantzun prestatuak botika da. Estres-faktoreak etorri aurretik plan bat izatea garrantzitsua da. Zein deialdira? Zer protokolo jarraituko duzu?

- PAWS (urraketa-olatuak): Luzerako benzodiazepinen erabilpenaren ostean agertzen diren antsietate-olatuak, iragazkortasun handikoak eta aurreikusgarriak ez direnak, errekuperazioan krisi gehien jasaten dituzten pertsonengan ohikoa da. Olakeren bakoitza soberan egotea ezinbestekoa dela adierazten duela dirudi. Hori ez da hori. Garapenak beraren eraginez gertatzen den prozesu bat dela adierazten du, eta garapena berriz egokitzen ari dela.
- Lo espniztasunak: loaren falta botikaren erretiraldiko sintoma guztiak areagotu egiten ditu eta tratamenduaren logika errazten du. Loa babestea lehentasunezkoa da errekuperazioan, estilo-preferentzia bat ez.
- Benzodiasepinetako errezeptuen berritzea: askok, benziadinependerak diren pertsonek, oraindik ere benzoiak jasotzen dituzte edo aurreko errezeta batekin eskuragarri dituzte. Medikamentu horien etengabeko presentziak eta erraztasunak atsekabearen arriskua areagotu dezake. Discutatu zure medikuarekin zurea duten botikaren kudeaketa egokia.
- Berpizkunde berriak: zure susperraldiaren berri ez duten medikuek, antsietate edo loaren arazoetarako benzozepinoak edo z-sendi batzuk agindu ditzakete, ondorioak ulertu gabe. Zure susperraldiari buruzko informazioa eman behar diezu mediku guztiei. Ahal baldin baduzu, zure erregistro medikoan ohar bat gordetzen saiatu.

6. Zure propioa eraikitzea: GABAren arkitektura naturalerako gida.

THE CENTURION — Centurian Paper C-28, benzoen eraginetako errekuperazioan aplikatuta — Zure sorrera momentutik zurea den sistema.

Benzodiazepinak zuri ematen zuen zerbait zehatz: sistema nerbios bat, jokaera gelditzen zuena. Ez zen moteldu, baizik eta geldi. Pentsamendu azkarrak isildu ziren. Gorputza lasaitu egin zen. Etengabe lanean zeuden alertaren sistemak itzalita geratu ziren. Horixe esperientziatu ez zuen norbaitentzat —sistema nerbiosak urteen kaudetan gainetik lan egiten zuelako, errezeptarik aurretik—, hori ez zen dibertsio bat izan. Ihesbideria bat izan zen.

Recovery Kernel-en iritzia honi dagokionez: hori zure biologiaren bidez eskuratzen duzu. Zure sistema nerbiosak hori sortzeko egina dago. Hori sortzen duen baldintzak zehatzak eta ikasgaiak dira. Benzodiazepinek egiten zuena, farmazialki eragindako bat zen, egoera hori baldintza horiek gabe ematen zuen; eta horrela, berez baliabideak garatzeko sistema hori desaktibatzen zuen.

6. Atalean, baldintzak eraikitzen ari zara. GABA arkitektura naturalean. Zure sistema nerbiosak lasaitasunean bizitza izan dezakeen moduan, ez boterekin lortutako lasaitasuna izango da, baizik eta zure sistemak lasaitasuna sortzen ikasi duelako.

Naturako GABA arkitektura — Zer eraikitzen du?

Ariketa.	GABA efektua.	Nola ezartzen da?	Benzofenikako errekuperazioari buruzko informazio zehatza eskuragarri ez dago. Mediku-laguntza profesionala bilatzea gomendatzen da.
Eguneko arnas-ariketa luze eta sakonekoak — ezinbestekoa.	Mugaketa altua — nerbio vago zuzenari eragiten du / GABA-B / sistema parasimpatikoaren aktibazioa; GABAren areagotze neurgarria.	Eguneko 10 minutu, arratsaldeko 10 minutu, gutxienez. 4-7-8 arnasketa edo arnas koherentea (minutuko 6 arnasa). Nahitaez, edonork denbora, antsietatea areagotzen denean.	Hau iradokiren bat ez da. Benzoaren errekuperazioarentzat, egunero egiten den arnasketa-ariketa GABA sistemaren oinarrizko jardun ez-farmakologikoa da. Compendiumeko 01 protokoloa arnasketa-ariketa horretan dago eta hori egin behar da. Hori benzo endogeno bat bezalakoa da, sistema nerbioso bera erabiliz, baina sarrera desberdin batekin, lasaitasun bide berak aktibatzen ditu. Ariketa hau

			etengabe egin behar da, pilula hartzea bezain automatikoa bihurtu arte.
Meditazioa — absorbitzio egoerak.	Asko, praktikarekin — GABA eta GABA-B errezeptoreen sentikortasuna nabarmen handitzen du; burmuinaren aurrefrontaleko zatia indartzen du.	Dharma Recovery (Protokoloa 04), MBSR, edo arreta finkoan oinarritutako jarduera oro. Gutxienez eguneko 20 minutu. Pixkanaka egin; 5 minututik hasi zaitez, 20 minutu ez baduzu oraindik ere aintzat har dezakezu.	Meditazioaren eta GABAren arteko ikerketak argiak dira: meditazio luzekoek GABA maila altuagoak dituzte eta amigdala estresagatik eragindako erreakzio txikiagoak. "Sage" pertsonak, benzenek burua lasaitzeko zuten eraginkortasuna dutenak, meditaziorako prestuta daude; arreta barnean mantentzeko duten gaitasuna asetzailea izango da. Praktika honek hilabete batzuk behar ditu bere efektu osoa erakusteko. Hasi zaitez orain.
Iraunkorrak den aireko ariketa.	GABA sintesi eta askatzea; kognitiboaren susperraldirako BDNF; HPA ardatzaren normalizazioa; endorfinak.	30-45 minutu, intentsitate moderatua, egunero ahal baldin bazaude. Oinez egitea, igerilekuan ibiltzea, bizikletaz goaztea edo ontzi batean jardutea — zein den garrantzitsuagoa ez da, etengabe jardutea baizik.	Ariketak GABA sintesia areagotu egiten du, GABA-A errezeptoreen goraketa azkartzen du BDNF bidez, HPA ardatza normalizatzen du eta aldi berean benzoaren ondoriozko kognizio-galerak zuzentzen ditu. Gidak proposatzen duen osagarri, peptido edo portaera-aldaketek ez dute hainbeste gauza aldi berean egiten ariketa aerobiko egunekoak bezala. Hau da benzoen errekuntzarako ezinbestekoa den oinarrizko elementua.
Berritze yogak eta yin yogak.	Handi - ikerketan GABAren gorakada dokumentatua; sistema nerbio zentraleko adar parasimpatikoaren aktibazio iraunkorra.	45-90 minutu, astean 3-5 aldiz. Yin eta errestorematiko yoga bereziki— isileapena eta kokatze luzeko adarrak dira mekanismoa, mugimendua ez.	Yoga saio bateko GABAren goraketa neurtu da eta nabarmena da. Benzoaren errekuperazioarentzat, yoga biribilkatzaileak GABA bidezko lasaitasuna eskaintzen du sistema nerbiosoko bere propio bideetan — hori da sendagaiak farmakologikoki eragiten duen lasaitasun egoera. Ez da drogen bertsio motelago bat. Emaitzaren bertsio iraunkorrago bat da.
Naturako inguruneari esposizioa — asmoarekin eta maiz.	Moderate-altua — kortisolaren murriztzea; sistema parasimpatik	Eguneko 20 minututik gorako denbora inguru naturalean pasa. Espazio berdea, ura, baso. Ahal baldin	Sage konstituzioaren estimulazio kronikoak ingurune naturaleko zentzumenari erantzuten du zehaztasun handiz. Kortsola-mailako murrizketa naturan neurtzen da minutu gutxitan.

	oaren aktibazioa; arretaren berreskuratzea.	bazaude, telefonoa erabili gabe.	Sistema nerbioso batek, urteetan farmakoekin bere hipereraginkortasuna kontrolatzen ari dena, naturan pasatzea GABA sistemaren laguntza goxoena eta errazena eskaintzen du.
Hoaren esposizioa — dosi txikiekin hasita.	Igorra — urpeko erreflexua aktibatzen du sistema parasimpatikoa segundu gutxitan; hozkailuaren ondoren lasaitasun iraunkorra; estresarekiko tolerantzia handitzen du.	Hasiera batean, aurpegian 15 segunduetan hotzaren eraginak sentitu. Ondoren, bainu hotz bat hartu (30-90 segundu). Tolerantzia garatzen den heinean, ur hotzeko baino gehiago, "cold plunge" esperimentatu.	Hoziaketa hotzak erresistentzia estresa garatzen laguntzen du -- erantzun fisiologiko bat (norepinefrinaren igoera, bihotz-taupaden areagotzea) esperimentatzeko eta oinarri-mailara itzultzeko gaitasuna, gainazitxaratu gabe. Hori da antsietateko gaixotasunak dituzten pertsonengan agertzen den nagusi den arazoa, eta horrek benzodiazepinen erabilera eragin zuen. Hoziaketa hotzak modu sistematikoan trenatzen du hori eta "Hau sentitzen dut eta pasatuko da" esaten duen neurona-bide bat sortzen du. Bide hori da errekuperazioa lortzeko behar dena.
Sorkuntza eta sorkuntzaren xorrondaketa.	Moderate – fluxu-egoera GABAren inguruko lasaitasuna eragiten du; burmuinaren interesa eskaintzen du, horrela antsietasunagatiko pentsamenduetan murgiltzea ekiditzen du.	Musika, idazketa, arte bisual, artisautza, sukaldaritza – edozein jarduera, betirako fluxua sortzen duena. Ahalik eta egunero praktikatu, are gutxienez ere.	Sage konstituzioaren buruaz gaineko, kezkatuta dagoen adarra, benetako interakzioak behar ditu lasaitzeko; benzodiazepinek lasaitasuna ematen dute supresio bidez; sorkuntza-prozesuan murgiltzeak, okupazio bidez. Sorkuntza batean murgildutako buruak ez du antsietatearen zikloa martetzen. Hau ez da distrakzio bat; honek sistema nerbiosoa bere maila altuenean funtzionatzen ari dela adierazten du.

The Sage Konstituzioaren luzeari estrategia.

THE CENTURION — Sistema nerbiosak, lehenago gehiegiz berotzen zena, orain modu egokian funtzionatzen ikasten ari da.

Sage garuna, joka-berdineak benzodiazepinen erabileraren atzetik, ez dago hautsi. Gure biologiak sortzen duen pentsamendu sakonena, sorkuntza iraunkorrarena,

analisi arretazkoa eta emozio delikatuena eragiten duen garun berbera da. Hauen kostua sistema bat beti goian egotziari dagokio, inoiz guztiz lasaitu ezin dena.

Erakundeak ez du aldaketarik egiten. Garuna beti izango da batez bestekoaren gainetik beroago. Dopamina beti irauten du gehiagotan. Estreseko kimikak beti izango dute denbora gehiago pilatzeko, COMT entzimak garbitu aurretik. Hau hardwarea da. Ezin da aldatu.

Hardware-reko erlazioa alda daiteke. Urteetan farmaziaren bidez lortutako lasaitasuna lortzeko aukera duen pertsonak, orain, farmaziak inoiz eskaintzen ez zuen zerbait eraikitzeko aukera du: merezitako lasaitasuna. Lasaitasunaren egoerari ohituta egon dela eta sistema nerbiosak automatikoki sortzen duen lasaitasuna.

Hori da Sage-ren estrategia luzealdia. Errezeta bat baino gehiago eskatzen du, eta baita haien erantzukizun handiagoa ere.

Zatia 7 — Recovery Kernel-en erabilera: zure protokolo mapa.

Fase.	Protokoloak.	Lehentasun nagusia.	Benzofenazolak erabiltzen dituzten pazienteentzako oharrak.
Dosi murrizketa (medikuarekin).	Mediku-laguntzailea — ez bakarrik Compendiuma.	Diazepama dosi gutxiago hartzeko, beharrezkoa bada; murrizketaren egutegia; CYP2C19 egoera; segurtasun jarraipena.	Recovery Kernel programa lehen egunetik hasten da, dosia gutxitzen den bitartean. Magnesio glicinato jarraitzaile bat berehala hasten da. Argi-arteen ariketa ere berehala hasten da. Osagarrien multzoa lehen 2-4 asteetan garatzen da. Hau dira baldintzak zeinetara dosia gutxitu egiten den onartean.
Metilazio Fundazioa (Lehen astea).	Protokoloa 18 (nutrizioa), 4.1 ataleko metilazio-pilak.	5-MTHF, metilkobalamina, P5P, magnesio — oinarri biologikoa.	5-MTHF tratamendua lehen astean hastea izan daiteke benzoaren errekuntzan garrantzirik handiena duen goiko faseko interbentzioa; antsietatea, zatiki batean, metilazio-d defizit estatuan oinarritzen bada, hori zuzenean konpontzeak murriztu dezake erredukzioko zailtasun orokorra. Jende askok antsietatearen hobekuntza nabarmena sentitzen du 5-MTHF hartzea hasi eta 2-4 aste pasa ondoren.
GABAren berreskuratzea (uzten den prozesuan zehar).	Protokoloa 01 (arresana), Protokoloa 04 (kontemplazioa), eskulari honen 4.2 atala.	Eguneko arnas-ariketak, GABA osagarrien konbinazioa, ariketa, meditazioaren hasiera.	GABAren berreskuratze fasea osorik egiten da murrizketa prozesuan zehar. Kontzientzia izatea garrantzi handiagoa da intentsitatearena baino. Entregunea, ariketa eta GABA laguntza paketea egunero praktikatzeko hilabeteetan egiten dena da gorputzean GABA ekoizteko gaitasuna areagotzen duena, eta horrek murrizketa bakoitzeko faseak onartzeko aukera ematen du.
Genomaren mapatzea (2-6 asteetan).	Atalizia 15 (Laburpena), CYP2C19 proba.	GABRA2, COMT, MTHFR, CYP2C19 — dosifiketa optimizazioa eta antsietatearen arkitektura.	CYP2C19 genetikako froga garrantzitsuena da benzoien errekuntzan, eta zuzenean diazepamaren dosi murrizteko segurtasuna eragiten du. GABRA2-ren arriskutsua den egoera medikuari eta pazienteari abisatzen du, eta horrek murrizketa

			motelagoak eta PAWS (withdrawal symptoms) intentsitate handiagoak eskatzen dituela. Ahal baldin baduzu, froga egin murrizketa hasi aurretik.
Ansietatea kudeatzeko arkitektura (2. asteaztik aurrera).	Protokoloa 04, Protokoloa 11, kanpoko CBT edo MBSR.	Arnas-ariketa egunero; meditazioa garatzea; tenperatura baxuko esposizioa; CBT (terapia kognitibo-portaerako) erreferentzia.	Ansietatea kudeatzeko sistema eraikitzen ari den bitartean, murrizketa prozesua egiten behar da; ez ondoren hasteko. Benzodiazepinaren azken dosira iristen den pertsona, sei hilabetez egunero arnasa kontrolatzen eta meditazio praktika garatzen duen pertsona, beste egoeran dago, murrizketa bakarrik egin duen pertsonarekin alderatuta. Sistema eraiki murrizketaren bitartean.
Kognitiboaren berreskuratzea (1-12 hilabeteetan).	Protokoloa 03 (ariketa), Protokoloa 06, eskulari honen 4.4 atala.	BDNFren ariketa; ikaskuntza berria; Alpha-GPC; Leon's Mane; DHA.	Benzodiasepinak luzaro erabiltzen dituzten pertsonen kognizioaren susperketak, errekuperazioaren alderdi onenetako bat da. Pertsona askok jakinarazi dute etengailu prozesuan bigarren urtean, pentsamenduak argiagoak direla, oroimenak nabarmenagoak direla eta emozioek sakontasun handiagoa dutela, baino benzo erabiltzen zeuden urteetan. Aldaketa hau dokumentatzea merezi du. Hori da errekuperazioa benetakoa dela frogatzen duen froga.
PAWS kudeaketa (1-18 hilabeteetan).	Protokoloa 01 (Babesleku), gidaliburu honen 5. atala, medikuareki n kontaktua.	Ondak identifikazioa; desioa eten; laguntza kontaktua; osagarriak gehitzea olatuak jasateko.	PAWS (post-withdrawal symptoms) benzoen eraginkortasunaren ondoren, beste edozein botika baino gehiago irauten du eta aurreikusgarrirena da. "Argiak eta olatuak" patroia dokumentatuta dago eta egiazkoa da. Olak etorri aurretik, desioa geldiarazteko protokoloa memorizatu eta laguntza-sistema ezarrita egotea garrantzitsua da; hori da olak nola gaindituko dituen determinatzen duen prestatze.
Identitatea eta esanahia (3 hilabeteetatik aurrera).	Protokoloa 20, Protokoloa 21, C-28.	Benzodiasepinetiko azpian dagoen pertsonaren identitatea berreraiketa, helburua, arkitektura naturalean bakea guztiz martxan.	Iatrogenoako benzo-mendekotasunerako, identitateari buruzko galdetegia beste substantziekin alderatzen ez da: "Medikatu egin ninduten pertsona naiz, eta guztion artean ondo jokatu nuen, baina oraindik ere trapuan geratu nintzen." Identitatea

			berreskuratzeko lana traizioaren sendaketa da, bereziki. Norberaren bertsioa berreraikitzea da, non biologia desordua ez den, betirako botikak behar dituen zerbait, baizik eta egitura bat den, ondo zaindu beharreko bat.
Long Game (1. urtea – 3. urtea)	Protokoloa 24, Protokoloa 25, C-28, C-31.	Helbide arkitektura; Sage printzipioen adierazpen osoa; garuna guztiz berreskuratuta.	Benzo errekuntza prozesua osatzen duen pertsona da, eguneroko arnas-ariketak, meditazio praktika, ariketa programa, kognizio tresnak eta komunitatea eraiki duena. Pertsona horren sistema nerbiosoa estresa kudeatzeko gaiago dago errezeta hartu aurreko egoeran baino. Honek da konpilazioaren promesa: abiarazlea kendu da; sistema eragilea funtzionatzen ari da.

Zatia 8 — Laguntza medikoko geruza.

Benzodiazepinak erabiltzearen zaintza adikzio-medikuntzako arlo da paziente eta mediku arteko harremana gehien aldatzen duena eta garrantzitsuena dena. Ia beste inork ez ditu iatrogenerako benzo dibertentzia duten pertsonen kezak aintzat hartu, euren abstinentzia ukatu edo murrizketa bat eskatzea arbuiatu. Atal honek oinarri klinikoak eskaintzen ditu defentsa eraginkorra egiteko.

Benzodiasepinoak ez diren sendagaiak antsietatearen tratamenduan, errekuperazioan.

Botika.	Mekanismoa eta eginkizuna.	Genomiko eta klinikoaren aztertzeak.
Buspirona (Buspar).	Serotonina 1Aeko eragile partziala; ansiolitiko, GABA-A mekanismo gabe; mendekotasunik ez; loeragarririk ez.	2-4 aste inguruan iritsi ohi da efektu osoa; ez dago erabilgarri arinagotako kasuetan. Eragin handiena du tratamenduaren fase goiztiarrean, murrizketa areagotu aurreko aste batzuetan hasita erabiltzen denean. CYP3A4 bidez metabolizatua da; interakzioak egiaztatu behar dira. SLC6A4 geneko "short/short" ale alelu dituztenek askotan ondo erantzuten dute.
SSRIs / SNRIs (anxiety trastornoaren tratamendurako).	Serotonina eta norepinefrinaren oreka berreskuratzea; froga zientifikoetan oinarrituta, antsietate orokorra (GAD), panika-tratuak eta PTSD tratatzeko.	Jatorrizko antsietatea nabarmena bada eta benzodiazepinek beharrezkoa izan bazen, ezinezkoa denean tratamendu farmakologiko gabeko beste aukera batzuk eraginkorrak izaten direnean, SSRIs edo SNRIs erabiltzen dira. CYP2D6 eta CYP2C19 genotipoek aukeraketa eta dosia eragin dezakete. 5-MTHF proba egin behar da SSRI tratamenduari aurre eginez gero; MTHFR aldaketek SSRI tratamentuarekiko erantzun txarra sor dezakete, baina metilazio laguntza ematearekin konpondu daiteke.
Hidroksizina (Vistaril).	Antihistaminiko ansiolitikoa; GABA mekanismo ez duena; mendekotasunik ez duena; loeragarria — lo egiteko eta antsietate akuturako erabilgarria.	Akututasuneko antsietatea arindu dezake, batez ere botika-dosia gutxitze zailak direnean. Loa eragiten du; gauean edo lo ederra behar denean hartu. Ez da lehentasuneko sendi luzea, baina antsietate handiak kontrolatzeko aukera ona izan daiteke, eta hori ez dago ohiko botikekin konpontzen.
Propranolol (β-blokatzailea).	Pertsonaren inguruan dauden	Pertsonak, antsietatearen errendimenduarekin eta antsietatearen

	adrenalina efektuak blokeatzen ditu—ansietatearen sintome fisikoak murriztzen ditu (bihotz azkarra, dardara, gorputza bustitzea), baina ez du GABA mekanismo zentral bat erabiltzen.	fisikoki agertzen diren sintomeekin arazoak dituztenentzat baliagarria da, baita benozoen erabiltzea utzi ondoren agertzen diren sintomeekin. Antsietatearen oinarrian dagoen neurologia ez du jorratzen; somaticoko areagotzeari bideratzen zaio. Asma dutenek erabili beharrik ez dute. CYP2D6 enzimak metabolizatzen du.
Pregabalina (irtenbide aldiartekoa, arretaz).	Kaltzio kanalen modulazioa, GABA efektuekin batera, antsietatea eta abstinentziako sintome fisikoak murriztu dezake.	KONTZENTRATU: Pregabalina bera mendekotasuna eragiten du eta dosia gutxitu behar da erabiltzen baduzu. Pregabalinak benzodiazepinen dosisa gutxitzean laguntzeko erabiltzea mendekotasun-risku bat beste batekin ordezkatzen du. Zenbait espezialistek hori ariketa estrategiko gisa erabiltzen dute, kasu zehatzetan. Ez da lehen aukera. Espezialisten jarraipena behar du eta irteera-plan argia.

Egokizko arretaren alde egitea.

THE CENTURION — Medikuaren elkarrizketa — Protokoloa 13, benzoen erabilpenetik osasunari iristeko.

Protokoloa 13, "Medikuarekin egindako elkarrizketa", zuzenean erlazionatzen da hemen. Benzodiazepineetatik osatzearen funtsezko puntuak hauek dira:

- Ekarri benzo.org.uk webgunetik hartutako Ashton eskuliburua zure hitzordura. Inprimatu orrialde garrantzitsuak. Eska zaio zure medikuari murrizketaren ordutegia irakurtzea hitzordua baino lehen. Honek eztabaidaren oinarria frogatxoetan jartzen du, iritzietan ez.
- "Benzopazinak erabiltzen hasi naiz eta fisikoki mendekoa dut. Ashton Protokoloaren oinarrietan oinarritutako tratamendu bat burutzea gustatuko litzaidake."
- Zure medikuak esan badu benzenodiazepinako menpekotasuna ezinezkoa dela agindu baten bidez erabiltzearen kasuan: zure zainketak egokiak ez dira. Eska ezazu erreferentzia bat adikzioen arretako espezialista edo benzenodiazepinak gutxatzean esperientziadun psikiatra batekin.
- Diazepama erabiltzera pasatze aurretik, CYP2C19 proba egin dezaten eskatzea komenigarria da. Klinikoki adierazita dago eta boteraren murrizketaren segurtasuna eragin dezake. Hauen moduan azaldu: "Nire metabolismoari egokiena den dosia erabiltzen dela ziurtatu nahi dut."
- Dokumentatu guztia: zure dosiak, murrizketaren egutegia, sintomak eta medikuarekin izandako komunikazio guztiak. Honek babesten zaitu eta zure medikuari beharrezko informazioa ematen dio murrizketa optimizatzeko.

- Benzodiazepina Informazio Koalizioak (benzoinfo.com) eta Benzo Buddies komunitateak (benzobuddies.org) laguntza pertsonala eta medikuen erreferentziak eskaintzen dituzte benzodiazepinen dosia gutxitzearen prozesuan. Baliabide hauek existitzen dira, sistema medikoak egoera honetan dauden askori ez baitzizkiekin lagundu.

Azken hitza.

THE CENTURION — Abiarazle diskoa sartu zen laguntzeko. Berreskuratzea, abiarazle hori gabe funtzionatzen ikastea da.

Compendium-eko Centurian Paper 22k honako hitz hauekin amaitzen da: "Garrantzia ez dago hori gertatzen den ala ez, baizik eta zer plan dugun. Lehenengo errezeta hartu aurretik, galdetu: Zein da nire ateratzeko estrategia? Ez badago, tratamendua jasotzen ez ari zara. Mantentzen ari zaituzte. Eta hobea merezi duzu."

Zuzenean irakurtzen baduzu, hilabetez edo urte batzuetan tratamendu hori jaso izanagatik egon zaitezke. Irteerako estrategia ez zegoen azaldu. Dosi murrizketa inoiz eskaini ez zuten. Zure GABA-A errezeptoreekin gertatzen ari zirenaren biologia ez zuten deskribatu. Boot disk bat eman zioten eta sistema eragilea dela esan zuten.

Recovery Kernel-a hori xede sortu zen. Medikuaren aholkuei jarraitzeagatik, ez baizik eta arriskutsuak diren ekintzak egiteagatik, mendekotasuna garatu duen pertsonarentzat. Benetako eta biologikoak diren antsietateak dituen pertsonarentzat, eta hori bakarrik funtzionatzen zuen tresna batekin kudeatzen ari zirenak. Zein esperientzia egiten duten hori ez den desintoxikazio bat dela esan dioten pertsonarentzat, neurofisiologia argia denean.

Taperra da bidea. Luzea da. Exigentea da. Ia beste edozein errekuperazio-bide baino gehiago pazientzia eskatzen du. Eta lekuz aldatzen zaitu, errezeptaren eragina galtzen denetik aski ezberdina dena. Sistema nerbios batean sakontzen zaitu, bere propioak sortzen dituen lasaitasun sentimenduarekin. Ansietate-erantzun bat lortzen duzu, garuna kudeatzeko egokia den tartean mugatzen dena. Urteetan burmuinaren gainean egon ziren ilara horiek argitu egiten dira, eta garbitaltasun kognitiboa berreskuratzen da.

Lortutako lasaitasun horretan, zuena izango dena, edozein botika inoiz emandakoa baino gehiago.

Abiarazteko diskoa kanpoan ateratzen ari da. Sistema eragileak makina martetzen ikasten du.

— — —